FIRST QUANTUM MINERALS LTD.
Cobre Panamá

REPORTE DE DOCENCIAS ENFERMERIA

FIRST QUANTUM HEALTH &WELLNESS FOR LIFE AND WORK

Atención:Dra.Carmen Gonzalez

Fecha de Inicio de Docencia :	**01/08/2021**	***Fecha de Fin de Docencia :***	**31/08/2021**
Cliente	**Cobre Panamá**	***Localicazión:***	**Donoso, Provincia Colón, Panamá**

1. Actividades Docencias

Docencia Campamento Cobre tema Estilos de Vida Saludable	Fotos
Personal de Cocina /Housekeeping	

Sección 1-5 te este reporte es elaborado por el Profesional de la Salud

	
Docencia Campamento Gap Tema Estilos de Vida Saludable	
Personal de Cocina/ Housekeeping	

	
Docencia Campamento Gap Tema Estilo de Vida saludable	
Personal de Housekeeping	
	
Comentarios y Retroalimentacion	Estilo de Vida Saludable

Sección 1-5 te este reporte es elaborado por el Profesional de la Salud

	Los colaboradores estuvieron muy coperativos con preguntas y respuestas de que si tenían Familiares Hipertensos, diabéticos ellos podían caer en esto, se les oriento que si llevan una buenas Dieta, ejercicios, actividad física, pueden evitar estas complicacio
	Se brinda docencia indicada, con la finalidad de hacer enfasis en los estilos de vida saludable los Colaboradores muy interesados en el tema. Los colaboradores estuvieron muy coperativos con preguntas y respuestas ya que muchos desconocían ciertas cosas.
	Se les recalca lo importante y valioso que son dentro de la empresa como personal que realiza actividades basicas e indispensables.
	Se les oriento sobre la importancia de • Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. • No fumar. • NO tomar mucho alcohol • Utilizar los medicamentos recetados por su medico de cabecera según las instrucciones. • Consumir una dieta saludable y equilibrada.
	Se les brindo la orientación de que hay estilo de vida como el sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y la mala alimentación son los cuatro hábitos más nocivos para la salud, y combinados pueden llegar a acortar la vida
	Se les oriento que deben mantenerte activo con ejercicios se reducirá tu fatiga a la hora de realizar cualquier actividad física, ya que ganarás resistencia y fuerza, de esta manera tus músculos también se fortalecerán.